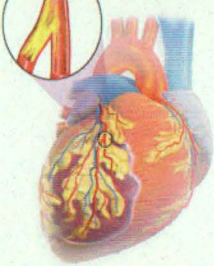


نۆرینگەی دکتور شوان عثمان أمین
بۆ نەخۆشیەکانی دڵ

بــەرزی فشــاری خـوێن



بەرە و
بە ستاندار
کردنی
چارەسەری
نەخۆشیەکانی
دڵ
لە کوردستان

پێشەکی...

لەکاتی هەڵسانم بە کاروباری خۆم وەک پزیشکی نەخۆشیەکانی دڵ لە نەخۆشخانە و کلینیکی تایبەتی خۆم ، بۆم دەرکەوتووە کە چەندە گرنگە کە هۆشیاری تەندرووستی وە هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ، لای نەخۆش ڕوون و ئاشکر بن.

چونکە زانینی هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ، وە خۆ لێ بەدوورگرتنیان، دەبنە هۆی گۆڕینی ئارستەی نەخۆشیەکە لە ئاراستەیەکی توند و خراپ بۆ ئاراستەیەکی کەمتر مەترسیدارتر و ئاسنتر بۆ چارەسەرکردنی .
بۆیە لە پەرۆشیم بۆ نەخۆشە بەڕێزەکانم بە پێویست و باشم زانی کە ئەم چەند نامیلکەیە بە زمانی شیرینی کوردی وە هەروەها عەرەبی ئامادە بکرێن، بۆ ئەوەی ببێتە هۆیەک بۆ ڕێنمایی کردنی نەخۆشە بەڕێزەکان.

لەگەڵ ڕێز و خۆشەویستیم..

براتان دکتۆر شوان عثمان امین

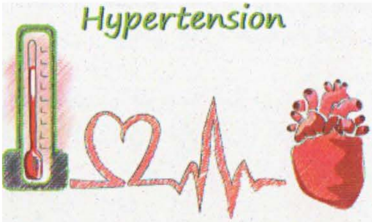
لەم نامیلکەیەدا دەمانەوێ تیشک بخەینە سەر ئەو خاڵە گرنگانەی کە پێویستە هەموو نەخۆشێك دەربارەی بەرزی فشاری خوێن، هۆکارەکانی تووشبوون، خۆپاراستن و جۆرەکانی دەرمان بەکار هێنان بیانزانێت.

هەروەها باس لەو فاکتەرە گرنگانە دەکەین کە ڕۆژانە هەموو کەسێکی ئاسایی/تووشبوو بیانگرێتە بەر بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبووون / کەمکردنەوەی مەترسی و جێکەوتەکانی بەرزی فشاری خوێن.

دەکرێ بۆ هەبوونی هەر پرسیارێکی تری تایبەت ، سەردانی پزیشکی پسپۆری خۆت بکەیت.



ئامانجمان هۆشیارکردنەوەی کۆمەڵگایە ، بۆ ژیانێکی تەندروست و هەبوونی کەمترین کێشەی تەندروستی.



فشاری خوێن چیه ؟

دڵی هەریەک لە ئێمە خوێنی پاککراوە و پڕ ئۆکسجین دەنێرێت بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش لەڕێگای خوێنبەرەکانی دڵ بە هێزێکی (فشار- ضغط) دیاریکراو.
کەواتە فشاری خوێن بریتیە لەو هێزەی کە خوێن لە دژی دیوارەکانی خوێنبەری دەدات لەکاتی ناردنی خوێن بۆ بەشەکانی تری لەش.

فشاری خوێنی ئاسایی مەودایەکی فراوانی هەیە و لە کەسێک بۆ کەسێکەوە دەگۆڕێ و کاریگەری کات و شوێن و دەورووبەری بەسەرەوەیە و گۆڕانکاری بەسەر دێت .

بەرزی فشاری خوێن چییە؟

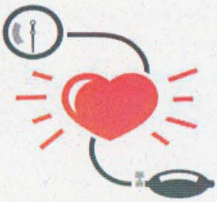
نەخۆشیەکی درێژخایەنە
کاتێک کە مولوولەکانی خوێن تەسک دەبنەوە/ گرژ دەبنەوە بە هەر هۆکارێک (ناهاوسەنگی باری دەروونی، هەبوونی نەخۆشی دیکە وەک نەخۆشی گورچیلەکان، شەکرە، نەخۆشیەکانی دڵ) وا دەکات کە خوێن بە فشارێکی (هێزێکی) زۆرترەوە بەناو مولوولەکانی خوێندا بڕوات بۆ ئەوەی بگاتە ئەندامەکانی تری لەش.

بەو پێیە دڵ لەسەری پێویستە کە زیاتر کار بکات بۆ ئەوەی خوێنی زیاتر بنێرێت ، بەو جۆرەش فشارێکی زیاتر لە مولوولەکانی خوێن درووست دەبێ و بە پێوانەی mmHg دەپێوردرێ .

فشاری خوێن یەکێکە پێوانە زیندەگیەکانی مرۆڤ و جێگیر نیە لەهیچ مرۆڤێکدا.
دەکرێ لەماڵەوە فشاری خوێن خوێندنەوەیەک بێت و لە دەرەوە و لەکاتی جەنجاڵی و کار کردن و قەلەقی جۆرە خوێندنەوەیەک بدات، ئەمەش بەشێوەیەکی ئاسایی دادەندرێت

خاڵێکی تر پێویستە ئاماژەی پێ بدەین ئەوەیە کە بە شێوەیەکی گشتی فشاری خوێن لە رەگەزی مێ (ئافرەتان) کەمترە تا لە پیاوان لە کاتەکانی ئاساییش دا.

چۆنیەتی دەستنیشان کردنی بەرزی فشاری خوێن ؟



بەهۆی نەبوونی نیشانەیەکی تایبەت، دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە کەمێک روون نیە، بۆیە پێویستە ئەو کەسەی کە گومانی لێ دەکرێ کێشەی فشاری خوێنی هەبێ پێویستە بەم چەند قۆناغە دا بروات بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکەی :

- پێوانە کردنی فشاری خوێن بۆ ماوەی سێ ڕۆژ ، لە سێ کاتی جیاواز دا، ئەگەر هاتوو کەسەکە بە شێوەیەکی گشتی خوێندنەوەکانی لە نێوان 140-160/90-100 mmHgبوون ئەوا بە تووشبوو دادەندرێت.

- لە کاتی کردنی ئیکۆی دڵ، ئەستووربوون لە دیواری دڵ دەبیندرێ، زیاتر لە ڕێژەی ئاسیی خۆی (Left ventriculair hypertrophy)

- ئەوانەی کە فشاری خوێنیان جێگیر نیە، دەکرێ ئامێری چاودێریکردنی فشاری خوێن بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر بەکار بهێنن بەمەش دەکرێ نەخۆشیەکە دەستنیشان بکرێ بە شێوەیەکی روون و وورد.

- گەڕان بە دوای هۆکاری بەرزی فشاری خوێن ، وەک نەخۆشیەکانی دڵ، گورچیلەکان ، شەکرە، چەوری، غودده و کێشەی هۆرمۆنەکان یاخود هەر هۆکارێکی تر، لە ڕێگای ئەنجام دانی چەند پشکنینێکی خوێن .

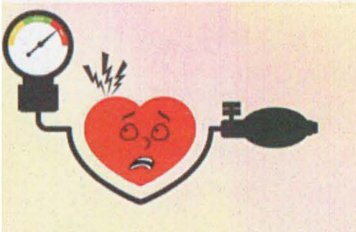
بەرزی فشاری خوێن دابەش دەبێت بۆ چەند قۆناغێک ئەمەش بۆ ئاسانکردنی جۆری چارەسەر لەگەڵ نەخۆشەکاندا .

کۆمەڵەی ئەورووپی بۆ نەخۆشیەکانی دڵ European Society of Cardiology دابەشبوونێکی بۆ بەرزە فشاری خوێن کردووە وەک پەیرەوێکی جێگیر بۆ دەستنیشان کردن و پۆلێن کردنی نەخۆش و قۆناغەکەی و بەم شێوەش ڕێگاکانی چارەسەری.

ئەمەی بەردەستتان بریتیە لە کۆتا پەیرەو (ESC – Classification of HTN)

قۆناغەکانی فشاری خوێن	خوێندنەوەکان
مەودای ئاسایی	کەمتر لە 120/ 80 mmHg
مەودای ئاسایی – مامناوەند	120-130/80-85 mmHg
مەودای پێش تووشبووون	130-140/85-90 mmHg
قۆناغی یەکی فشاری خوێن	140-160/90-100- mmHg
قۆناغی دووی فشاری خوێن	160-180/ 110-100– mmHg
قۆناغی سێی فشاری خوێن	زیاتر لە 180/110 mmHg

***دەبێ ئەوەمان لە یاد بێ کە کەسانی تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی سستی گورچیلەکان دەبێ ئامانجی فشاری خوێنیان کەمتر بێت لە کەسی ئاسایی.



هۆکارەکانی بەرزی فشاری خوێن چین ؟

ڕەنگە لای زۆر خەڵکی ئەم پرسیارە درووست بووبێت کە چی وادەکات مرۆڤ تووشی بەرزی فشاری خوێن ببێت ؟

یاخود ئایا چەند ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیە لەمن دا هەیە؟

یاخود دەتانەوێ بزانن کە کاتێک دایک باوک یان خوشک و براکانت تووشی نەخۆش بەرزی فشاری خوێن بوون، و چەندە ئەگەری ئەوە هەیە تۆش لە داهاتوودا تووش ببیت ؟

ئەمانە کۆمەڵەی لەو پرسیارانەن کە ڕۆژانە لە پزیشکی پسپۆر دەکرێت، بە باشمان زانی فاکتەرەکانی تووشبوون بەم نەخۆشیە روون بکەینەوە وەک بەرچاو روونیەک بۆ هەموو ئەوانەی مێژووی خێزانی (Family history) یان هەیە یاخود خۆیان کۆمەڵەی هۆکاری مەترسییان هەیە.

دەکرێ هەندێ لەو فاکتەرانە ڕێگری لێ بکرێ ، بەڵام هەندێکیان ناتوانن گۆڕانکاریان بەسەردا بێت :

لە دیارترین ئەو فاکتەرانەی کە گۆرانکاریان بەسەردا نایەت :

- بۆماوەیی خێزانی (کە ٩٠٪ پێک دەهێنن و هۆکاری نادیاری هەیە)
- ڕەگەزی نێر

له دیارترین ئەو فاکتەرانەی کە گۆرانکاریان بەسەردا دێت :
ئەم بەشەیان نزیکەی ١٠٪ پێکدەهێنن :-

-قەلەقی و سترێسی زۆر

-جگەرە کێشان و بەکارهێنانی نیکۆتین

-بەکارهێنانی ڕێژەیەکی زیاد لە خوێ

-زیاد خواردنەوەی مادده کحولیەکان

-چالاک نەبوون لە رووی جەستەییەوە -وەرزش نەکردن- زۆری کێشی لەش –قەڵەوی

-شەکرە

-نەخۆشیەکانی دڵ

-نەخۆشیەکانی سستی گورچیلەکانو کیسی گورچیلە

-تەسک بوونەوەی خوێنبەری گورچیلە

-هەوکردنی خوێنبەرەکان/خوێنهێنەرەکان

-کۆمەڵەنەخۆشی کوشین

-بەرزی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی غودده

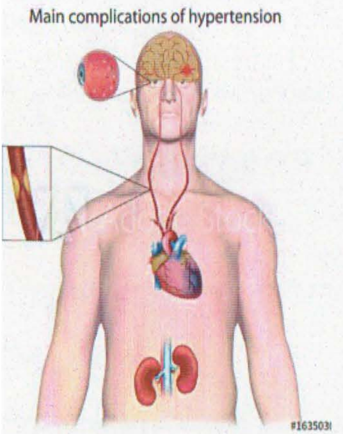
-دووگیانی

-نەخۆشی زگماکی ڕژێنی ئەدرینالْ

نەمانی هەناسە لە خەودا

-بەکارهێنانی کۆمەڵێك دەرمان وەك ئازار شکێنەکان

ئایا بەرزی فشاری خوێن هیچ نیشانەیەکی جەستەیی هەیە ؟



بەرزی فشاری خوێن جیاواز لە زۆربەی نەخۆشیەکانی تر ، هیچ نیشانەیەکی جەستەیی لێ بەدەر ناکەوێت تا نەخۆش بزانێ کە توشی بەرزی فشاری خوێن بووە،

.

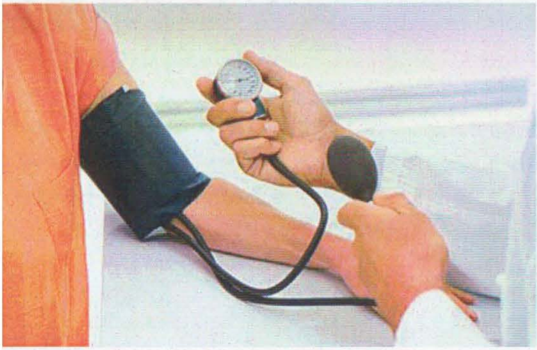
بەڵام هەندێ جار نەخۆش هەست بە ژانە سەری زۆر و بەردەوام دەکات، یاخود کێشەی لە بینین بۆ دروست دەبێت ئەگەر هاتوو بۆ ماوەیەکی زۆر فشاری خوێنی بەرز بوو بێ ئەوەی ئاگاداری بێت.

هەر لەبەر ئەمەشە لە بەشێکی زۆر لە کتێبە زانستییەکان بەرزی فشاری خوێن پێی دەگوترێت بکوژی بێدەنگ - Silent killer ئەگەر هاتوو چارەسەری پێویست وەرنەگرێت.

بەڵام ڕەنگە لە قۆناغە مەترسیدارەکان ، کەسی تووشبوو کۆمەڵێک جێکەوتەی لێ وەدەر بکەوێ (Complications) ئەمەش دەرخەری ئەوەیە کە ئەم بەرزی فشارە کاریگەری هەبووە لەسەر ئەندامەکانی تری لەش و هەر بۆیەش نیشانە و جێکەوتەی لی بەدەر کەوتوون..

دیارترین ئەو کێشە و جێکەوتانەی کە بەهۆی بەرزی فشاری خوێنەوە دروست دەبن، ئەمانەن :

- نۆبەی دڵ
- پەککەوتنی دڵ
- نۆبەی مێشک و خوێن بەربوون
- تووشبوون بە نەخۆشیەکانی گورچیلەکان
- تووشبوون نەخۆشیەکانی چاو



*** چاودێریکردنی فشاری خوێنت بە شێوەیەکی ڕێک یارمەتیدەرە بۆ دووربوون لە کۆمەڵێک کێشەی دیکەی تەندروستی کە سەرچاوەکەیان بەرزی فشاری خوێنە.

ڕێگاکانی چارەسەرکردن/کۆنترۆڵ کردنی بەرزی فشاری خوێن



یەکەم / ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی بەرزی فشاری خوێن بریتیە لە دیاری کردنی هۆکاری بەرزی فشار. بێ گرتنە بەری ئەم ڕێگایە، هیچ گۆرانکاری و دەرمانێک نابێتە هۆی کۆنترۆڵکردنی فشاری خوێن .
بۆ نموونە ، نەخۆشی غودە، گورچیلەکان، نەخۆشیەکانی دڵ....هتد

دووەم/ گۆرانکاری لە ژیانی رۆژانە ، لە رووی ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١-واز هێنان لە جگەرە کێشان

هەروەک ئاشکرایە کە جگەرە کێشان نەک تەنها بەرزی فشاری خوێن ، بەڵکو دەبێتە هۆی چەندان کێشەی تەندروستی درێژخایەن، بۆیە بە واز هێنان لە جگەرە کێشان، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکانت کەم دەبێتەوە.

٢-چالاک بوون لە رووی جەستەییەوە

دەکرێ بەشێوەیەکی ڕێک ٢-٣ کاتژمێر وەرزش بکەیت لە هەفتەیەک دا، بە شێوەیەکی یەکسان لە ڕۆژەکاندا.

٣-خواردنی تەندروست

ئەمەش لە ڕێگای کەمکردنەوەی خواردنی دەوڵەمەند بە چەوری زیادە و ئەتواوە و خوێ، وە زیاتر خواردنی سەوزە و میوە و ئەو خواردنانەی کە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین و ماددەی بەسوود و چەوری نا-زیان بەخش



٤- بەکارهێنانی دەرمانەکانت لە کاتی خۆی،

ڕێک بەو جۆرەی کە پزیشکی پسپۆری خۆت بۆی داناوی

دەبێ ئەووش لەیاد نەکەین کە پێوانەی فشاری خوێن

ناو ناوە دەبێ بکردرێ، بۆ دڵنیا بوون لە کارکردن و کاریگەری دەرمانەکان، وە هەروەها بۆ چاودێریکردنی فشاری خوێن.

*** وە پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆری خۆت بکەیت بە شێوەیەکی رێک بۆ نموونە ٣ مانگ یان ٦ مانگ جارێک، بۆ زیاتر هەڵسەنگاندنی باری تەندروستیت.

سێیەم / لەرێگای کۆمەڵە دەرمانێک کە بەکاردێن بۆ کۆنترۆڵ کردن و دابەزاندنی فشاری خوێن، دوای سوودمەند نەبوونی نەخۆش بە پەیرەو کردنی خاڵی یەکەم و دووەم. دەرمانەکانیش بریتین لەمانەی خوارەوە :

١- ACI -Inhibitors

ئەم کۆمەڵەیە رێگری دەکەن لە دەردانی هۆرمۆنی (ئەنگیۆ تێنسین) .بەهۆی کەمبوونەووی رێژەی ئەم هۆرمۆنە، موولولەکانی خوێن فراوان دەبن و فشاری خوێن دادەبەزێت.
ئەم کۆمەڵەیە پارێزگاری لە دڵ و گورچیلەکانیش دەکەن.

یەکێ لە کاریگەریە خراپەکانی ئەوەیە کە بەشێک لە نەخۆشەکان تووشی کۆکەی وشک دەکات .

٢- Angiotensin Receptor Inhibitors
ئەم کۆمەڵەیەش بەهەمان جۆری ACEIکاردەکەن بەڵام لەرێگای میکانیزمێکی ترەوە.

٣- Calcium Channel Blockers

ئەم کۆمەڵەیەش رێگری دەکەن لە چوونە ژوورەوەی ماددەی کالسیۆم بۆ ناو ماسولکەکانی دڵ و مولوولەکانی خوێن .
چونکە لە ئەگەری بەرزبوونەوەی رێژەی ماددەی کالسیۆم لە خوێن دا، مولوولەکانی خوێن گرژ دەبنەوە و فشار بەرز دەبێتەوە.
باشترین جۆری دەرمانە لەو کەسانەی هاوکات لەگەڵ بەرزی فشاری خوێن ، نەخۆشی رەبووشیان هەیە.

یەکێ لە کاریگەریە خراپەکانی ئەوەیە لە بەشێکی کەم لە نەخۆشەکان، هەڵئاوسانی قاچ درووست دەکات .

Beta-Blockers -٤

ئەم کۆمەڵەیە لێدانەکانی دڵ کەم دەکاتەوە و بەو پێیەش هێزی کەمتر درووست دەبێ و فشاری خوێن جێگیرتر دەکات و لە مەودای ئاسایی دەمێنێتەوە.

ئەم گرووپەیان نابێ بە هیچ جۆرێک لەو نەخۆشانە بەکار بێت کە رەبوو-یان هەیە

Diuretics-Water pills -٥

ئەم کۆمەڵەیەش ڕێژەی میزکردن زیاد دەکات و لە ئێستادا کەمتر وەکو هێڵەکانی یەکەم بەکار دێت بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن .
زیاتر لەم نەخۆشانە بەکاردێت کە تووشی پەککەوتنی دڵ هاتوون و ڕێژەی کۆبوونەوەی ئاو زۆرە لە لەشیان و، تووشی هەڵئاوسان هاتوون.

*** بەکارهێنانی دەرمان بە تەنها نەبێتە هۆی جێگیری فشاری خوێن ، بەڵکو پێویستە گۆرانکاری لە ژیانی ڕۆژانەشت بکەیت وەک وەرزش کردن و پرۆگرامی خواردنی تەندروست بەکار بهێنیت.

چوارەم/ لە ڕێگای پرۆسەی Renal Sympathetic Denervation/ Ablation
ئەم پرۆسەیە بۆ ئەوانە ئەنجام دەدرێ کە بە هیچ یەک لە ڕێگاکانی تر فشاری خوێن کۆنترۆڵ نەکرا .

بۆ زانیاری زیاتر:

چەندەها نامیلکەی هۆشیاری تەندرووستی هەیە دەتوانن سوودی لێ ببینن لەم بابەتانە :
-خواردنی تەندرووست و دابەزاندنی کێش
-جگەرە کێشان
-دەربارەی چەوری-کۆلسترۆڵ
-زۆربوونی پەستانی خوێن-چالاکی رۆژانە و وورزش کردن
-هەڵسەنگاندنی فاکتەرە زیانگەیانەرەکان
-دەرمان
-پرۆسە پزیشکییەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دڵ (قسطرە)
-نۆبە و خوێنبەربوونی مێشک ، وە چەندەها بابەتی دیکە.

بۆ زیاتر زانیاری دەستخستن:
دەتوانن سەردنی نۆرینگەی دکتۆر شوان عثمان ئەمین بکەن
ناو نیشان : هەولێر – شەقامی پزیشکان - یەکەم کۆڵانی دەستە چەپ – کۆمڵگای پزیشکی نور الملأكە

یان دەتوانن پەیوەندی بکەن بە ٠٧٥٠٨٨٧٢٩٠٨

زانین هێزە...
با بژین و فێربین .

کۆمەڵێک ڕێنمای خواردنی تەندرووست بۆ توشبووانی نەخۆشیەکانی دڵ

-واز هێنان لەو خواردنانەی ڕێژەی چەوریيان زۆر بەرزە

-زۆرتر خواردنی میوە و سەروزە و خواردنەوە سروشتییەکان

-دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە گازیەکان و حکولیەکان و ئەوانەی ڕێژەی کافایننایین بەرزە.

-گرنگی دان بە خواردنی ماسی ، چونکە ڕێژمیەکی زۆری ئۆمێگا ٣ لەخۆدەگرێت ، بەتایبەت ماسی سەڵەمون و تونە.

-گرنگیدان بەو خوردنانەی پێکهاتەکەیان زەیتی زەیتوون لەخۆ دەگرێت، چونکە زەیتی زەیتوون پێک دێت لە کۆمەڵێک ڤیتامین و مادەی گرنگ بۆ سەلامەتی دڵ.

-گوێز و باوی دوو چەرەزی گرنگن لە رووی پێکهاتە و سوودیان زۆرە بۆ تەندرووستی دڵ و لەش.

-پرتەقاڵ یەکێکە لەو میوانەی کە زۆر دەموڵەمەندە بە ماددەی بەرگریکەر لە دژی ڤایرۆس و بەکتریا، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن و پارێزگاری کردن لە تەندرووستی دڵ.

-زۆر خواردنەوەی ئاو و خواردنەوە سروشتییەکان

دەتوانن لە نۆرینگەکەمان ئەم پشکنینانە ئەنجام بدەن:

-ئیکۆی دڵ / پشکنینێکە بۆ سەیر کردن و هەڵسەنگاندنی کارکردنی ماسولکەکان و دەمەوانەکانی دڵ (صمام).
پشکنینێکی گرنگە بۆ ئەوانەی توشی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ هاتوون، و وا چاکترە ٢-٣ مانگ جارێک ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن و ئاگادار بن لە روودانی هەر گۆرانکارییێک.
هەروەها دەکرێ تا رادەیەک نەخۆشیەکانی تە تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکانی دڵی پێ دەست نیشان بکرێت لە رێگای سستی و خاوی ماسولکەکانی دڵ.

-هێلکاری دڵ / ECG پشکنینێکە ئەنجام دەدرێت بۆ زانینی رێژەی لێدانی دڵ، و تا رادە یە ك دە ست نیشان کردنی نە خوشیە کانی تە سك بونە وە ي خوینبە رە کاني دل و دەستنیشان کردنی کێشەی کارەباییەکانی دڵ.

-ئامێری هۆلتەر /ئامێرێکە دەبەسترێ لە نەخۆشەکە بۆ ماوەی ٢٤-٤٨ کاتژمێر وە هەندێجار تا ٧ روزیش .
بۆ هەڵسەنگاندنی لێدانی دڵ و گۆرانکاریە هێلکاریەکان، بەتایبەتئەوانەی دڵەکوتەیان هەیە یاخود توشی لەهۆش چوونی لەناکاو دێن.
وە بەهۆی ئەم پشکنینەوە دەکرێ بریاری دانانی ئامێری ترپە رێکخەر Pacemaker بدرێت.
ئەو نەخۆشانەی کە تووشی لەرزینی گوێچکەڵەیی AF بوون دەبێ بەشێوەیەکی ٣-٦ مانگ جارێک ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی ناخۆشەکە.

-هێلکاری دڵ بە راکردن / TMT ئەمە پشکنینێکە کە تێیدا نەخۆشەکە چاودێری گۆرانکاری لە هێلکاری دڵی بۆ دەکرێ لە کاتی راکردن لەسەر ئامێری وەرزشی تایبەت.
کارکردنی ماسولکەکانی دڵ و لێدانی دڵ و پەستانی خوێن هەڵدەسەنگێنی لەژێر پاڵەپەستۆی وەرزش کردن دا
ئەوانەی کە بەشێک لە خوێنبەرەکانیان گیراوە دەکرێ لە رێگای ئەم پشکنینەوە بریاری دانانی تۆر (شبکە) بدرێت.

-**چاودێری کردنی پەستانی خوێن** لە ڕێگای ئامێری تایبەت کە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر لە قۆڵی نەخۆشەکە دەبەسترێ، بۆ دەستنیشان کردنی بەرزی پەستانی خوێن ، و هە روە ها بە بۆ ئەوانەی کە پەستانی خوێنیان کۆنترۆڵ نیە تا بزانین لە چ کاتێک پەستانی خوێنیان بەرزە.

- / **breath test** پشکنینێکە ئەنجام دەدرێ بۆ زانیری لەسەر هەبوونی بەکتریای گەدە، کە هۆکارێکە بۆ توش بوون بە برینداربوونی گەدە.

- /**pulmonary function test** پشکنینی هەڵسەنگاندنی کارکردنی سییەکان و ڕێژەی چوونە ژوورەوە و هاتنە دەرەوەی ئۆکسجین و کرداری هەناسە دان. بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە نەخۆشی تەسکبوونەوەی بۆری هەوا هاتوون(ڕەبوو).

- / sleep study

پشکنینێکی تایبەتە و لە ڕێگای ئامێری تایبەت ئەنجام دەدرێ، بۆ
هەڵسەنگاندنی ڕێژەی ئۆکسجین لە لەشی نەخۆشەکە، لە ماوەی ٢٤ کاتژمێر دا ، بە تایبەت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لە شەودا پرخە پرخیان هەیە لە کاتی خەوتندا. یاخود ئەو نەخۆشانەی کە بەیانیان هە ست ماندوویەتی و تێر خەو نەبوون دەکەن و هە روە ها لە ڕۆژ تەنگە نەفەس دەبن و بێتاقەتن.

تیمی پزیشکی کلینیکی دکتۆر شوان بۆ نەخۆشیەکانی دڵ

د. شوان عثمان ئەمین-پزیشکی پسپۆڕی دڵ و هەناو

د. احمد هیمداد حەوێز-قوتابی دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ

د. احمد ادیب نووری-قوتابی دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ

د. فەهێل لطف الله -قوتابی دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ

د. شاخەوان حەمید جمال-پزیشکی نیشتەجێی دێرینی دڵ

د. بەنان قاسم گەلاڵی-پزیشکی نیشتەجێی خولاو

د. ڕەنگین تۆفیق خۆشناو-پزیشکی نیشتەجێی خولاو

د. گەشاو کەریم صدیق-پزیشکی نیشتەجێی خولاو

شیرین علی عبدالله دبلۆم لە بەشی پەرستاری

عائشە عبد الرحمان حمد -دبلۆم لە دەرمانسازی و بەرپرسی Sleep study

ساکار فارس-سکرتێری کلینیک



نیشانه ترسناکەکانی نۆبەی دڵ

هەندێ کات نۆبەی دڵ لەناکاوە، بەڵام زۆر جار بە ژانێکی کەم و لەسەرخۆ دەست پێ دەکات، ئەوانەی خوارەوە کۆمەڵێک لەو نیشانانەن کە دەرخەری ڕوودانی نۆبەی دڵن .

- **ژان یان توند بوونی سینگ.** ژانێکە لە بەشی ناوەڕاستی سینگ کە بۆ زیاتر لە چەند خولەکێک دەمێنێتەوە، و دواتر نامێنێ. یاخود هەست کردن بە پەستان، توندی-گوشین لەسەر سینگ .

- **نا رەحەتی و ژان لە بەشی سەرەوەی لەش .** نیشانەکان بریتین لە ژان کردنی شانەکان یاخود باسک ، پشت ، مل ، چەناگە یاخود ژانی گەدە.

- **نیشانەکانی تر:** زۆر عارەقکردن، دڵ تێکهەڵچوون و سەرەسوورە -سەرگێژ بوون.

*لە پیاوان و ئافرەتان باوترین نیشانە ژانی سینگە، بەڵام هەندێ جار ئافرەتان نیشانەی تریشیان لێ وەدەردەکەوێ، وەکو: تەنگە نەفەسی، ڕشانەوە و دڵ هەڵدەچوون و ژانی پشت و مل.

*** نیشانەکانی نۆبەی دڵ ، نیشانەی ترسناکن. هەرکاتێ زانیت کەسێک لەو جۆرە نیشانانەی هەیە، خێرا پەیوەندی بکە بە ئەمبولانسی فریاکەوتنی خێرا ١٢٢ و داوایەخە!

ئامادەکردن و دیزاینی: د. بەنان قاسم